

食育ほっとライン

NO.12

がんは死因第1位、40歳から5年ごとに発癌率2倍、国民の3人に1人は罹るとい国民病です。と同時に食事法と生活習慣改善で、がんをある程度防ぐことが可能といわれています。そこで今回からは、「がんを防ぐための12カ条」を紹介し、ライフスタイルでのがん予防のポイントをシリーズで考えてみましょう。

がんを防ぐための12カ条

がんは、生活習慣病のひとつなので、食事に注意することで3割、禁煙することで3割防ぐことができるといわれています。「がんを防ぐための12カ条」は統計や実験データを基に生活のヒントを纏めたものです。

がんを防ぐための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる
— いろいろ豊かな食卓にして —
2. 毎日、変化のある食生活を
— ワンパターンではありませんか? —
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
— おいしい物も適量に —
4. お酒はほどほどに — 健康的に楽しみましょう —
5. たばこは吸わないように
— 特に、新しく吸いはじめない —
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
— 緑黄色野菜をたっぷり —
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
— 胃や食道をいたわって —
8. 焦げた部分はさける
— 突然変異を引きおこします —
9. かびの生えたものに注意
— 食べる前にチェックして —
10. 日光に当たりすぎない — 太陽はいたずら者です —
11. 適度にスポーツをする — いい汗、流しましょう —
12. 体を清潔に — さわやかな気分で —

資料：(財)がん研究振興財団刊行「がんを防ぐための12カ条」
国立がんセンター監修より

がんを防ぐ12の生活習慣

1. バランスのとれた栄養をとるために





私たちが日々食べている食品群の中に、がんを引き起こす物質とがんを抑える物質が存在しているので、できるだけ多くの種類の食品をとり食物中の発がん物質の作用を相殺していくことが大切です。

つまり、色々な栄養素をバランス良く食べてがん予防ということです。

発がん性のある食品、調理法、物質とは?

- 動物性脂肪
- 肉を高温調理するとできやすい化学物質
- 炭焼き、燻製、スモークした食品に多く含まれる化学物質
- 加工食品などに多く含まれる化学物質(ニトロ化合物)
: チーズ、清酒、食肉製品、魚肉ハム・ソーセージ、いくら・筋子等の発色剤としての亜硝酸塩が体内変化でニトロ化合物を生成

発がん抑制効果がある食品、栄養素とは?

- 大豆 
- 魚 
- n-3系脂肪酸(オメガ3): イワシ、サバ、シソ油、エゴマ油等
- ビタミンA、C、D、E、B2、B6、葉酸(ビタミンB群の一種)、B12
- 食物繊維: ごぼう、タケノコ、ふき、海藻、キノコ、こんにやく等
- カロテノイド: 人参、トマト、南瓜、赤ピーマン、海藻類等 
- カルシウム: 牛乳、乳製品、小魚、海藻等
- 亜鉛: カキ、ホタテ、イワシ、鰻等
- セレン: 魚介類内臓、ワサビ、イワシ、カレイ、ホタテ等
- 非栄養性植物機能成分(ファイトケミカル)
: 赤ライン、ブルーベリー、緑茶、タマネギ、きのこ、大豆イソフラボン、トマトやすいかのリコピン、みかんのフラボノール、ホウレンソウ、ケール等 

今月のヘルシーレシピ

鱈のスパイシー南蛮漬け

オメガ3脂肪酸とカロテノイド
たっぷりの抗酸化メニュー

＜材料＞4人分

鱈(三枚卸)・・・250g
小麦粉・・・25g
塩・こしょう・・・少々
カレー粉・・・適宜
オリーブオイル・・・小さじ2
長ねぎ・・・120g
新玉ねぎ・・・80g
南瓜・・・120g
グリーンアスパラ・・・60g
セロリ・・・20g
ミニトマト・・・8個

南蛮タレ

カレー粉・・・少々
酢・・・大さじ1.5
砂糖・・・小さじ1
減塩醤油・・・小さじ1
塩・・・少々
セルフィーユ(飾り)

＜作り方＞

- 1 長ねぎは約3cm長さ、アスパラは約4cm長さ、セロリは5mm幅の斜め切り、南瓜は5mm幅、新玉ねぎは7mm幅の櫛型にそれぞれ切る。
- 2 フライパンを熱し、ミニトマトと1の野菜を焼き目がつくまで焼く。
- 3 鱈に塩こしょうで下味をつけ、カレー粉を混ぜ小麦粉をまぶして、オリーブオイルで焼く。
- 4 カレー粉、酢、砂糖、減塩醤油、塩を合わせ、タレを作る。
- 5 焼いた長ねぎと鱈を4のタレに漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- 6 鱈と野菜を彩りよく皿に盛り付け、タレを少し振りかけて完成。



182Kcal 脂質 5.2g 塩分 0.6g
コレステロール 46mg 食物繊維 3g